



# DEMANDE-RETOUR MONITEURICE

*Communiquer avec le·la moniteurice sur son action*

*L'équipage a besoin de parler au·à la moniteurice.*

*Trois cas possibles :*

- *Feedback positif : quelque chose a bien marché, on veut le dire*
- *Demande d'ajustement : rythme, méthodes, programme*
- *Expression d'inconfort : quelque chose ne va pas*

## ★ INTENTION

Légitimer la parole des stagiaires vers le·la moniteurice. Donner une méthode pour formuler clairement. Permettre les ajustements en cours de stage.

Pour : Un stagiaire ou l'équipage collectivement. Le second soigneux peut faciliter.

# LA FORMULE MAGIQUE

## 1. DÉCISION DE PARLER

"J'aimerais qu'on utilise cette carte pour parler auà la moniteurice de [sujet]."  
Si c'est collectif, vérifier que d'autres partagent le besoin.

## 2. PRÉPARER SON MESSAGE

Structurer avec 4 éléments :

- 🔎 Ce que je vois : décrire factuellement
- 💙 Ce que ça me fait : ressenti ou besoin
- ✨ Ce qui m'aiderait : ce dont j'ai besoin
- 🕵️ Ce que je propose : demande concrète

## 3. EXPRESSION

La personne formule son message. La moniteurice écoute sans interrompre.

## 4. RÉPONSE DU·DE LA MONITEURICE

Iel peut : remercier, demander des précisions, proposer un ajustement, expliquer une contrainte.

⚠ Pas de justification défensive – juste accueillir et répondre.

### EXEMPLES

Feedback positif : "Hier, quand tu as réexpliqué calmement, ça m'a aidée. Est-ce que tu peux continuer comme ça ?"

Demande d'ajustement : "On aimerait une crique plus calme ce soir pour se reposer. C'est possible ?"

Expression d'inconfort : "Quand tu hausses le ton en manœuvre, je perds mes moyens. J'aurais besoin que tu restes calme."

### À TERRE

Savoir donner un feedback structuré à une responsable, c'est une compétence précieuse au travail, en asso, partout.